ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

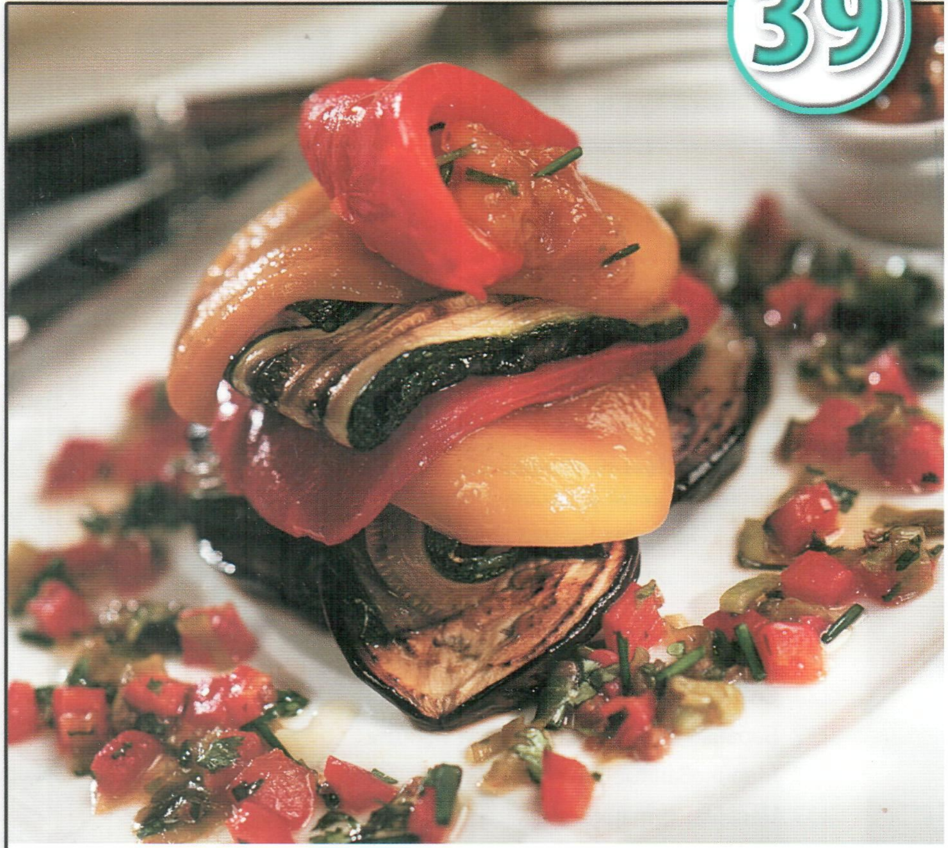
Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

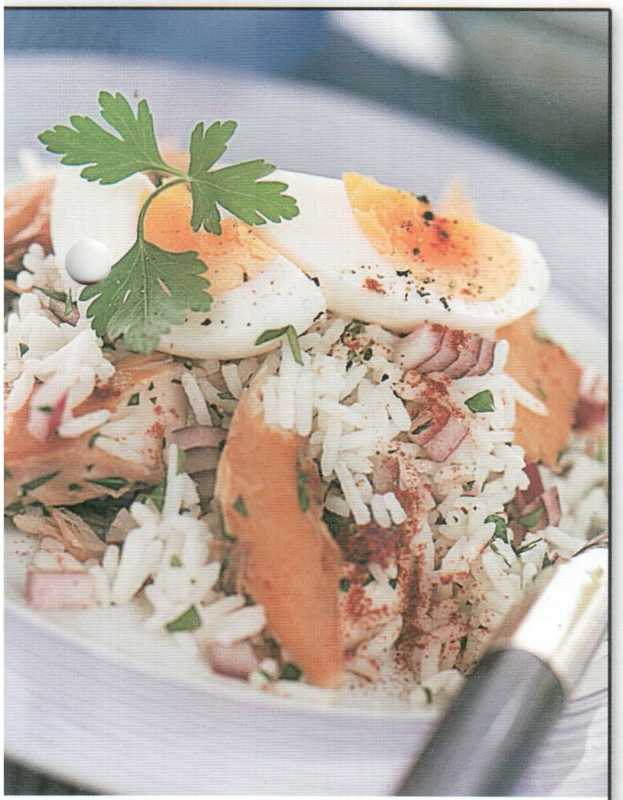
ВЫПУСК 39



Яблочно-абрикосовые тарталетки



Овощные башенки с томатной чатни



Копченая рыба с рисом



ISSN 1992-9560

Курятина на картофельных оладьях

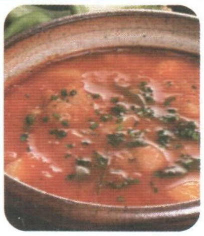
АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 39

Содержание

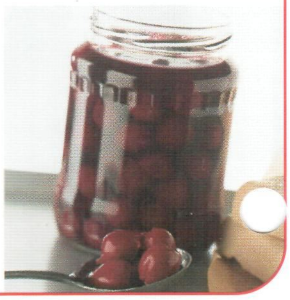
СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Фрукты в своем соку

Поговорим о том, как с наименьшими потерями заготовить фрукты и ягоды, чтобы сохранить их вкус и цвет. Методы консервации в скороварке и на водяной бане, рекомендации по укупорке, приготовлению сиропов с таблицами времени и температуры стерилизации.



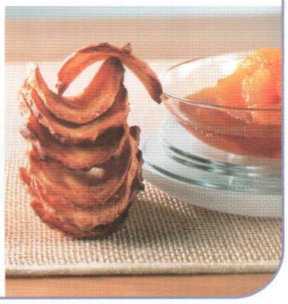
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

МЕНЮ

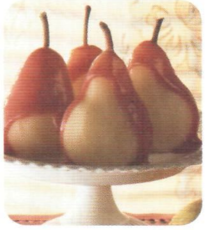
На ужин – баранина

- Куриный паштет карри
- Бараньи нуазеты с мятой
- Апельсины в карамели с миндальным печеньем

ПЛЮС домашний хлеб, гарниры и советы

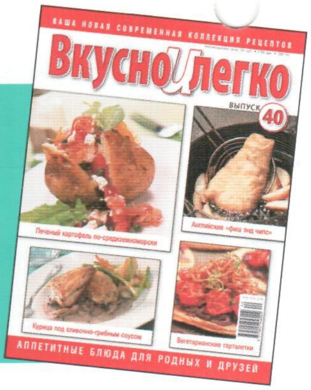


ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



В 40-м выпуске

- Тарталетки с жареными помидорами и луком
- Традиционные английские «фиш энд чипс»
- Руководство по классическим белым соусам



«Вкусно и легко» 39
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (+375-17) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Помидоры, фаршированные рисом

Сочные запеченные овощи с экзотической начинкой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 11 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 крупных помидоров
1 ч. л. сахара
1 крупная мелкорубленая луковица
3 ст. л. растительного масла
175 г риса
450 мл кипятка
2 ст. л. свежей рубленой или 1/2 ч. л. сушеной мяты
2 ст. л. свежей рубленой или 1/2 ч. л. сушеной петрушки
25 г коринки
25 г кедровых орешков или миндаля

1 Срежьте с помидоров «крышечки» и выньте ложечкой водянистую мякоть (собирая последнюю в чашу). Посолите, поперчите овощи изнутри, посыпьте сахаром и дайте постоять. Отожмите водянистую мякоть с семенами, чтобы собрать 150 мл сока. Нарежьте мясистую часть мякоти, удаляя семена.

2 Разогрейте духовку до 180°С. В сотейнике обжарьте лук в 2 ст. л. масла до золотистого цвета. Подмешайте рис, залейте кипятком. Варите 10–12 мин.: крупа должна стать мягкой.

3 Подмешайте зелень, коринку, орехи и нарезанную мякоть помидоров. Посолите и поперчите по вкусу.

4 Наполните приготовленной начинкой помидоры и накройте «крышечками». Переложите в неглубокое жаропрочное блюдо, смажьте оставшимся маслом и полейте томатным соком. Запекайте 30 мин. и подавайте в горячем виде.

как подавать

Предложите как легкое основное блюдо – в качестве гарнира к маринованным овощам с теплым хрустящим хлебом и антипасто.

Салат из капусты по-французски



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 205 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 небольшой кочан белой или зеленой капусты
4 ст. л. растительного масла
сок 1 лимона
6 ст. л. сметаны
1–2 зубка чеснока (мелко порубить)
2 яблока

1 Снимите с капусты несколько внешних листьев. Разрежьте кочан на четыре части. Вырежьте кочерыжку и нашинкуйте капусту как можно тоньше. Переложите в большую чашу, залейте холодной водой. Оставьте на 5 мин. Слейте жидкость и тщательно отожмите капусту.

2 В пиале взбейте масло с 2 ст. л. лимонного сока. Продолжая медленно взбивать, добавьте сметану и чеснок. Посолите и поперчите по вкусу.

3 Вырежьте из неочищенных яблок сердцевину и нарежьте плоды тонкими пластинками. Сбрызните оставшимся лимонным соком и перемешайте, чтобы яблоки не потемнели. Половину пластинок нарежьте тонкой соломкой и добавьте к капусте. Остальные кусочки яблок охладите.

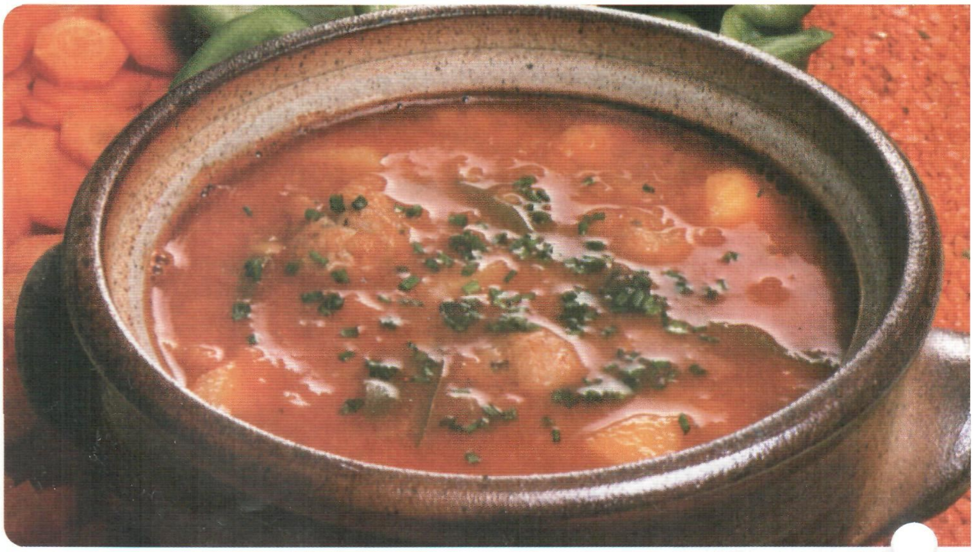
4 Переложите капусту в салатницу. Полейте заправкой и перемешайте. Охлаждайте 20–30 мин. Подавайте, украсив охлажденными ломтиками яблока.

Овощной суп по-деревенски

Благодаря розмарину это сытное кушанье с тефтелями получается необыкновенно ароматным

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 325 в порции
Жир – 21 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
1 рубленая крупная луковица
2 нарезанные кубиками моркови
1 небольшая нарезанная кубиками брюква
$^1/_2$ сладкого зеленого перца (очищенный овощ нарезать тонкими кольцами)
1 л говяжьего бульона
1 ст. л. томатной пасты
175 г фарша из жирной свинины
25 г крошек свежего белого хлеба
$^1/_2$ ч. л. свежего рубленого или щепотка сушеного розмарина
1 яблоко
2 крупных клубня картофеля (нарезать кубиками по 1 см)

1 Нагрейте масло в большой кастрюле. Обжарьте лук, морковь, брюкву и перец, постоянно размешивая (5 мин.).

2 Введите бульон, томатную пасту, посолите и поперчите по вкусу. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите суп под крышкой около 20 мин., чтобы овощи стали почти мягкими.

3 Смешайте свиной фарш с хлебными крошками, розмарином и специями по вкусу. Тщательно вымешайте и сформуйте 12 шариков.

4 Очистите яблоко от кожуры, вырежьте сердцевину и нарежьте плод кубиками по 1 см. Положите в суп с картофелем и тефтелями. Варите кушанье еще 25 мин. до готовности.

...или попробуйте так

Добавьте в бульон 50 г красной чечевицы или столько же перловой крупы. Но тогда надо варить кушанье не меньше 50 мин., до того как вы положите тефтели и картофель.

Печеный картофель с яйцами и беконом

Нежная, напоминающая суфле начинка приятно изменит вкус печеного картофеля



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 415 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных клубня картофеля
100 г бекона с прожилками мяса
15 г сливочного масла
4 ст. л. молока
2 яйца (белки отделить от желтков)
100 г твердого сыра (измельчить на мелкой терке)
3 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Разогрейте духовку до 200°С. Наколите клубни вилкой. Запекайте $1^1/_4$ ч, пока картофель не станет мягким.

2 Поджарьте на гриле бекон. Мелко нарежьте. Выньте из духовки картофель. Разрежьте вдоль пополам, выньте ложечкой мякоть и положите в емкость. Разомните картофельную мякоть в пюре с маслом, молоком и желтками. Подмешайте бекон, сыр и петрушку, приправьте по вкусу.

3 Взбейте белки и введите в картофельную массу. Наполните начинкой половинки картофеля. Разложите на жаропрочном блюде и запекайте еще 15 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте в горячем виде.

как подавать

Положите на половинки печеного картофеля по одному жареному яйцу или яйцу-пашот и подавайте с жареными ленточками из цукини.



Овощные башенки с томатной чатни

Яркая, сочная овощная закуска, которую можно подать и горячей, и холодной, понравится как вегетарианцам, так и мясоедам



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 215 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 баклажана (нарезать пластинками вдоль)
1 ст. л. растительного масла + для смазывания
2 сладких красных перца (разрезать пополам и удалить семена)
2 сладких желтых перца (разрезать пополам и удалить семена)
2 цукини (нарезать пластинками вдоль)
сок $^1/_2$ лимона

ДЛЯ ЧАТНИ:

1 ст. л. растительного масла
6 стеблей зеленого лука (нарезать)
6 помидоров (нарезать кубиками)
1 ст. л. меда
сок и тертая цедра 2 лаймов или лимонов

ДЛЯ САЛЬСЫ:

2 ст. л. растительного масла
2 стебля зеленого лука (мелко порубить)
2 ст. л. свежей рубленой петрушки или кинзы

1 Для чатни. Нагрейте масло и обжарьте зеленый лук (1 мин.), добавьте помидоры, мед, сок и цедру цитрусов. Посолите, поперчите и тушите на слабом огне, периодически перемешивая, пока масса не станет густой. Снимите с огня.

2 Раскалите гриль. Смажьте пластинки баклажанов маслом и жарьте на гриле по 5 мин. с обеих сторон, пока овощи не станут мягкими и золотистыми. Снимите с гриля. Поджарьте половинки перцев до почернения кожицы (7–8 мин.). Очистите (см. «совет мастера»).

3 Разрежьте каждую половинку перца на 2 части (отложите 1 половинку красного перца для сальсы). Нагрейте масло на сковороде и обжарьте цукини: по 1 мин. с обеих сторон – до золотистого цвета. Снимите с огня, сбрызните немного лимонным соком и приправьте по вкусу.

4 Для сальсы. Нарежьте мелкими кубиками отложенную половинку красного перца. Нагрейте масло и обжарьте зеленый лук, зелень и перец (2 мин.). Приправьте по вкусу.

5 Разложите сальсу по краям 4 тарелок. Положите в центр каждой тарелки по ломтику баклажана, на него – по кусочку цукини и перцев. Повторите. Подавайте закуску горячей или теплой с чатни.

совет мастера Положите горячие перцы в пакет и завяжите его. Благодаря сохраненному пару кожица легко отделится от мякоти.

Куриные «пальчики» с кунжутом

Нежная курятина в посыпке из хлебных крошек с горчицей и кунжутом



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 380 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куриные грудки без кожи и костей
75 г мелкой крошки свежего белого хлеба
4 ст. л. семян кунжута
2 яйца
1 ч. л. горчицы
25 г муки
40 г сливочного масла
4 ст. л. растительного масла

1 Нарежьте куриные грудки полосками длиной 7,5 см и толщиной 2 см. В мелкой тарелке перемешайте хлебные крошки с кунжутом, солью и перцем по вкусу. В пиале взбейте яйца с горчицей.

2 Всыпьте муку в полиэтиленовый пакет. Положите курятину, закройте и встряхните несколько раз. Выложите куриные полоски из пакета и стряхните излишки муки. Обмакните в яйца и обваляйте в пряных крошках.

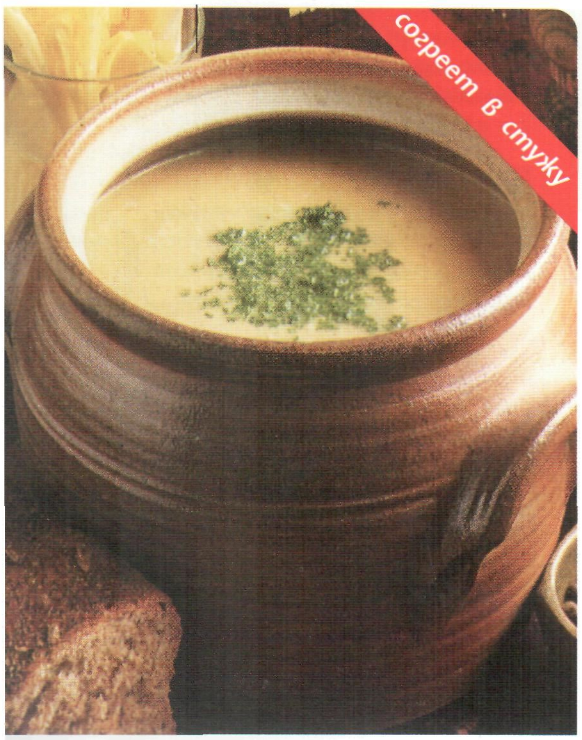
3 Разогрейте на большой сковороде сливочное и растительное масло. Обжарьте куриные «пальчики»: 10–15 мин., регулярно переворачивая, чтобы мясо хорошо прожарилось. При необходимости жарьте партиями. Если подаете «пальчики» горячими, поставьте готовую партию в разогретую при низкой температуре духовку, пока жарите остальные изделия. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах. Подавайте горячими или холодными.

как подавать

Горячими на «подушке» из лапши. Полейте «пальчики» томатным соусом со свежим укропом.

Суп из красной чечевицы

Незамысловатое, но пикантное кушанье со сладковатыми пряностями и сельдереем



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 185 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
1 рубленая луковица
1 нарезанный черешок сельдерея
150 г красной чечевицы
1 л говяжьего или овощного бульона
1/4 ч. л. молотой гвоздики
1/4 ч. л. молотого душистого перца
рубленая свежая петрушка для украшения (дополнительно)

1 Разогрейте сливочное масло в большой кастрюле, обжарьте лук с сельдереем на слабом огне до мягкости, периодически перемешивая и не давая овощам стать золотистыми (10 мин.).

2 Положите чечевицу, влейте бульон, добавьте пряности. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите суп 30–35 мин., чтобы чечевица стала мягкой.

3 Протрите суп через сито, разогрейте и приправьте по вкусу. Украсьте петрушкой и подавайте горячим.

...или попробуйте так

По этому рецепту приготовьте гороховый суп. Замочите 150 г гороха в кипятке на 1 ч. Слейте воду и введите в суп вместо чечевицы.

Копченая рыба с рисом

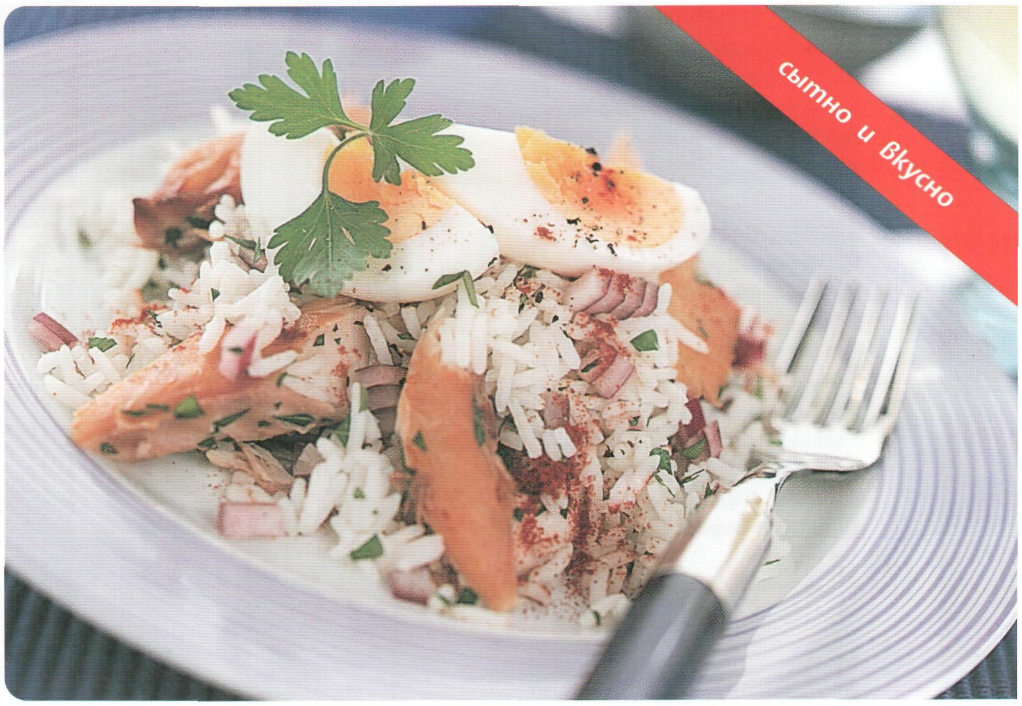
Любимое англичанами блюдо подойдет и для завтрака, и для ужина

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин. + варка яиц
Кол-во калорий – 405 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 г риса
- 300 мл воды
- 50 г сливочного масла
- 1/2 рубленой красной луковицы
- 350 г копченой рыбы (без кожи, размять на кусочки)
- 2 яйца вкрутую (разрезать на 4 части)
- 2 ст. л. свежей рубленой петрушки
- щепотка острой паприки



1 Залейте рис водой, добавьте щепотку соли и доведите до кипения. Накройте плотно крышкой и варите на слабом огне 15 мин.: крупа станет мягкой, впитав всю жидкость.

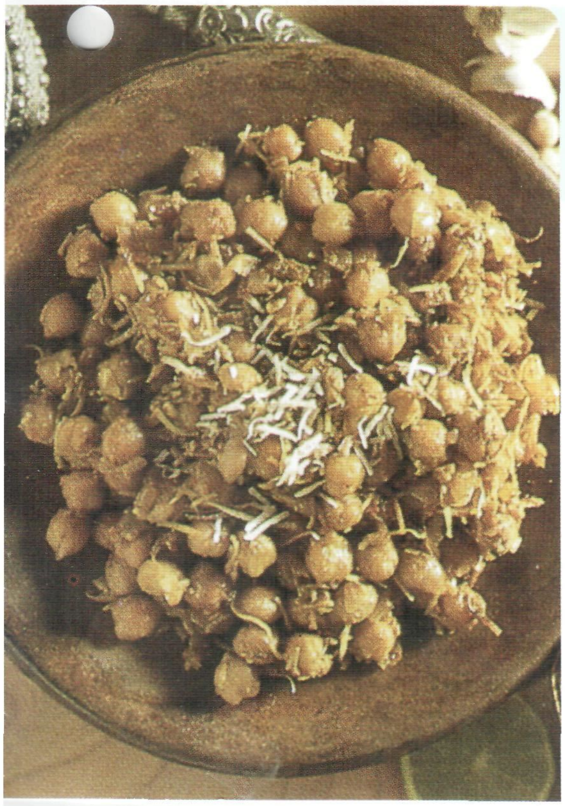
2 Разогрейте сливочное масло на большой сковороде и обжарьте лук до мягкости.

3 Добавьте отварной рис, рыбу, части яиц, петрушку, паприку и тщательно прогрейте, осторожно перемешивая, чтобы рыба и яйца не развалились. Подавайте сразу же.

совет мастера Это вариация на тему кеджери – блюда, которое появилось в Индии в 19 веке, когда она была британской колонией.

Нут с кокосом по-индийски

Душистый соус из чили, кориандра, лимона и кокоса разнообразит вкус нута



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 300 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 50 г кокосовой стружки
- 50 г сливочного масла
- 1 рубленая луковица
- 2 истолченных зубка чеснока
- 1 ч. л. порошка карри
- 1 ст. л. молотого кориандра
- 400 г консервированного нута (жидкость слить)
- 1 ч. л. мелкорубленого красного чили
- сок 1 лимона

1 Разогрейте гриль на средней температуре. Насыпьте кокосовую стружку ровным слоем на лист фольги и поджарьте слегка под грилем на противне, часто перемешивая, до золотистого цвета. Не отходите от гриля, иначе стружка быстро подгорит. Отложите остывать.

2 Разогрейте масло и обжарьте лук до мягкости. Добавьте чеснок, карри, кориандр, нут, чили и лимонный сок. Приправьте и тушите под крышкой 10 мин.

3 Подмешайте половину поджаренной кокосовой стружки. Держите на огне, пока не испарится жидкость. Переложите на подогретое блюдо, посыпьте оставшейся стружкой и подавайте в горячем виде.

как подавать

Блюдо можно подать на фуршете в индийском стиле с мясом или курицей карри, овощами, отварным рисом и лепешками.

Тушеные отбивные с лесными грибами

Сочная свинина под ароматным сливочным соусом с грибами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + замачивание
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 505 в порции
Жир – 43 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сушеных лесных грибов
150 мл теплой воды
2 ст. л. растительного масла
4 толстые свиные отбивные
6 ст. л. яблочного сока
125 г помидоров в своем соку
6 ст. л. сливок для взбивания
рубленый зеленый лук для украшения
отварной картофель и стручковая фасоль для подачи (дополнительно)

1 Залейте грибы теплой водой и оставьте на 20 мин.

2 Нагрейте масло в большой огнеупорной форме для жарения. Обжарьте отбивные с обеих сторон, полейте яблочным соком и хорошо перемешайте, соскребая прилипшие кусочки со дна.

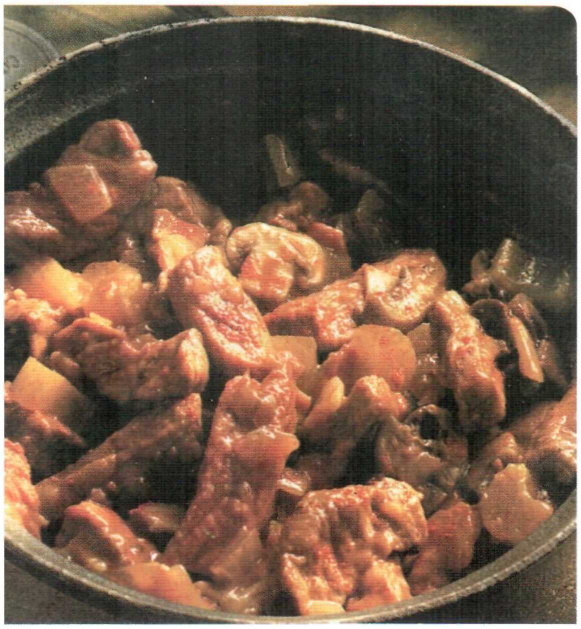
3 Добавьте помидоры и сливки. Слейте воду с грибов (жидкость сохраните) и добавьте их в соус. Приправьте и тушите под крышкой 30 мин.: свинина должна стать мягкой.

4 Процедите жидкость от грибов через мелкоячеистое сито в кастрюльку. Уварите на сильном огне до 3 ст. л. жидкости. Введите в соус к мясу. Подавайте отбивные горячими, посыпав зеленым луком. На гарнир при желании можно подать отварной картофель и стручковую фасоль.

Говяжье рагу с тмином

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 2½ ч
Кол-во калорий – 350 в порции
Жир – 24 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г сливочного масла
700 г говядины для тушения (нарезать полосками 5 х 1 см поперек волокон)
100 г нарезанного бекона
1 крупная мелкорубленая луковица
2 черешка сельдерея (нарезать)
2 ч. л. сладкой паприки
1 ч. л. семян тмина
½ ч. л. сушеного майорана
300 мл говяжьего бульона
100 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)
1 ст. л. крахмала
1 ст. л. воды

1 Растопите масло в жаропрочной форме. Обжарьте партиями мясо на среднем огне (по 5 мин.), постоянно перемешивая. Выложите шумовкой и отложите.

2 Добавьте бекон, лук и сельдерей, готовьте 5 мин., пару раз перемешав: овощи станут мягкими и немного обжарятся.

3 Положите к овощам мясо, подмешайте паприку, тмин и майоран. Влейте бульон и приправьте по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите под крышкой 1½ ч, периодически перемешивая.

4 Подмешайте грибы и готовьте под крышкой еще 30 мин.: мясо станет мягким.

5 Разотрите крахмал с водой в пасту. Введите в рагу и тушите еще 2 мин., постоянно размешивая, до загустения. Подавайте кушанье горячим в форме.

...или попробуйте так

Замените 50 мл бульона соком апельсина. Перед подачей добавьте в рагу пару ложек сметаны.



Курятина на картофельных оладьях

Оладьи из картофеля – прекрасная основа для фаршированной грибами куриной грудки



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + остывание
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 885 в порции
Жир – 73 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сливочного масла
125 г грибов (мелко порубить)
4 ломтика бекона (мелко нарезать)
2 ст. л. муки, приправленной солью и перцем
2 яйца (взбить)
4 куриные грудки без костей и кожи
4 ст. л. растительного масла
175 г зеленой стручковой фасоли

ДЛЯ ОЛАДИЙ:

4 средних клубня картофеля (измельчить на терке)
1 луковица (измельчить на терке)
1 ст. л. растительного масла

ДЛЯ СОУСА:

6 ст. л. куриного бульона
сок 1 лимона
150 мл жирных сливок
125 г охлажденного сливочного масла кубиками
1 ст. л. свежего рубленого тархуна
1 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Разогрейте сливочное масло и обжарьте грибы с беконом, периодически перемешивая (3–4 мин.). Приправьте и отставьте остывать. Насыпьте муку на мелкую тарелку, а яйца – налейте в глубокую.

2 Сделайте продольный разрез на боковой стороне каждой грудки, чтобы получился карман. Наполните его грибной начинкой. Обваляйте курятину в муке и обмакните в яйца. Нагрейте растительное масло на сковороде и обжарьте грудки по 5–7 мин. с обеих сторон, чтобы куриное мясо прожарилось.

3 Для оладий. Тщательно перемешайте измельченные картофель и лук, приправьте по вкусу. Нагрейте масло на толстодонной сковороде. Разделите картофельную массу на 4 части и жарьте оладьи по 5 мин. с обеих сторон – до готовности.

4 Для соуса. Вскипятите бульон с лимонным соком. Уварите наполовину. Подмешайте сливки и доведите до кипения. Добавляя по кубику масла, тщательно взбейте соус до однородности. Введите зелень и приправьте по вкусу.

5 Отварите в подсоленном кипятке стручковую фасоль до мягкости (3–4 мин.). Слейте жидкость. Для подачи: положите в центр тарелки оладью, сверху – фасоль, а на нее – куриную грудку. Полейте вокруг соусом.

...или попробуйте так

Поджарьте большой картофельный корж: выложите всю овощную массу на сковороду и разровняйте. После того как поджарите с обеих сторон, разрежьте на четыре части и подавайте.

Спагетти с куриным болоньезе

Классический итальянский соус из Болоньи на новый лад – вместо говядины используйте курятину



НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 710 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
2 небольшие куриные грудки без кожи и костей (порубить очень мелко)
1 мелкорубленая луковица
1 ч. л. свежего рубленого или 1/2 ч. л. сушеного тархуна
измельченная цедра 1/2 лимона
1 ст. л. томатной пасты
200 г помидоров в своем соку
200 мл куриного бульона
2 ст. л. рубленого кресс-салата
250 г спагетти

1 Нагрейте масло и обжарьте рубленую курятину с луком, постоянно размешивая (5 мин.). Добавьте тархун, лимонную цедру, томатную пасту, помидоры в своем соку и бульон.

2 Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 8–10 мин. – до загустения. Посолите, поперчите и подмешайте кресс-салат.

3 Отварите спагетти в большом количестве подсоленного кипятка, согласно инструкциям на упаковке. Откиньте на дуршлаг и разложите по подогретым пиалам. Полейте куриным соусом болоньезе и подавайте.

совет мастера Кресс-салат хранится очень плохо, поэтому всегда покупайте столько листьев, сколько вам нужно для немедленного использования. Тщательно промывайте кресс перед употреблением.

Бараньи стейки со сладким перцем

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 445 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
1 луковица (нарезать кольцами)
1 сладкий зеленый перец (удалить семена и нарезать полукольцами)
1 сладкий красный перец (удалить семена и нарезать полукольцами)
1 зубок чеснока (мелко порубить)
4 стейка из бараньей ноги
1 ст. л. муки
350 мл томатного сока
150 мл воды
100 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)
2 ст. л. сушеной мяты (дополнительно)
отварной рис для подачи

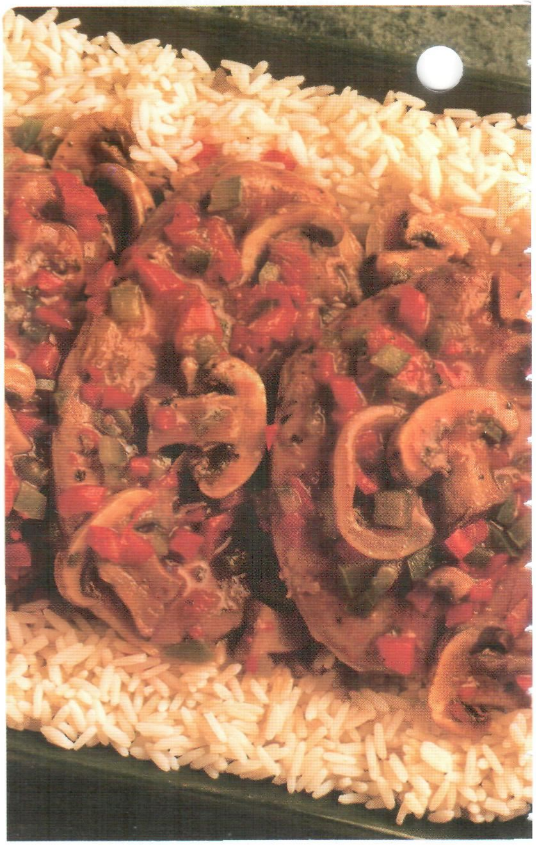
1 Разогрейте духовку до 190°С. Нагрейте 2 ст. л. масла в большой огнеупорной форме для жарения. Положите лук, сладкие перцы, чеснок и жарьте 5 мин., пока овощи не станут чуть мягче. Выложите из формы.

2 Разогрейте там же оставшуюся ложку масла. Обжарьте бараньи стейки на сильном огне по 2 мин. с обеих сторон. Переложите на тарелку.

3 Посыпьте мукой соки в форме и спассеруйте, постоянно размешивая. Влейте тонкой струйкой томатный сок и воду, доведите до кипения, постоянно размешивая.

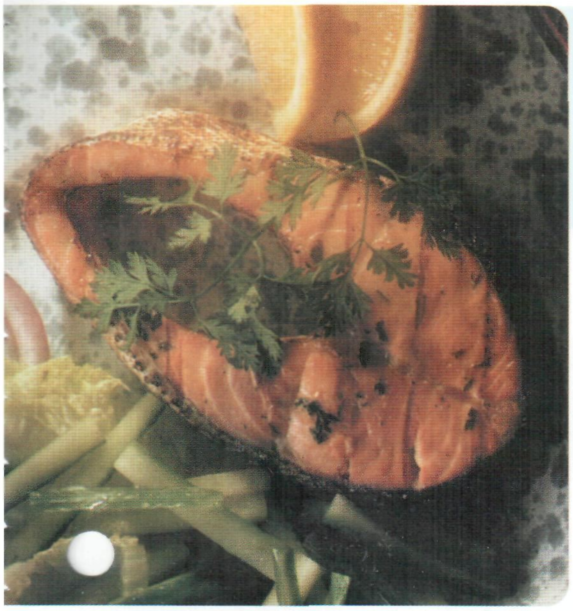
4 Положите в соус овощи и стейки. Введите грибы и мяту, приправьте по вкусу.

5 Доведите до кипения, после чего переставьте форму в духовку и тушите 35 мин., пока мясо не станет мягким. Подавайте на «подушке» из отварного риса.



Маринованные стейки из семги с петрушкой

Семга на гриле – изысканный рыбный деликатес



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин. + маринование
Время приготовления: 8 мин.
Кол-во калорий – 215 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла + для смазывания
6 ст. л. яблочного сока
сок $^1/_2$ лимона
4 ст. л. свежей рубленой петрушки
8 небольших стейка из семги
листья смешанного салата и дольки лимона для подачи (дополнительно)

1 В большой неглубокой форме смешайте масло с яблочным и лимонным соками, петрушкой, посолите, поперчите по вкусу. Положите стейки в маринад, переверните несколько раз и оставьте на час при комнатной температуре.

2 Раскалите гриль, выстелите сковороду гриль листом фольги. Положите на фольгу маринованные стейки и жарьте по 3–4 мин. с обеих сторон, поливая периодически маринадом. Подавайте

совет мастера

Если Вы жарите стейки на открытых углях, положите рыбу на промасленную решетку и жарьте на высоте 10 см от углей по 1–2 мин. с обеих сторон, поливая маринадом.

Цесарки с тархуном

Птицы, фаршированные лимоном, с хрустящей от тархунного масла кожицей

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 530 в порции
Жир – 43 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

небольшой пучок свежего тархуна
150 г размягченного сливочного масла + для смазывания
2 цесарки весом 1 кг каждая
2 лимона
2 луковицы (нарезать толстыми сегментами, не очищая шелуху)
50 мл яблочного сока
350 мл куриного бульона

1 Разогрейте духовку до 190°C. Оборвите листочки у трети пучка тархуна (стебли сохраните) и крупно порубите. Разотрите две трети масла с рубленым тархуном.

2 Осторожно пройдитесь пальцами под кожей птиц со стороны грудки, чтобы отделить кожицу от мяса. Намажьте грудки под кожей тархунным маслом.

3 Начините тушки оставшимся тархуном и стеблями. Наколите лимоны вилкой и вложите по штуке в тушки. Разложите кусочки лука на дне смазанной маслом формы для жарения. Положите сверху цесарки и щедро приправьте.

4 Жарьте 1 ч 20 мин.: при прокалывании из готовой птицы должен вытечь прозрачный сок. Выложите цесарок из формы, накройте фольгой и оставьте на 10 мин.

5 Поставьте форму на средний огонь. Влейте яблочный сок, доведите до кипения и уварите жидкость наполовину. Подмешайте бульон, доведите до кипения и снова уварите соус наполовину.

6 Удалите из приправы лук. Выньте из тушек лимоны и выдавите сок в форму с соусом. Проварите его до загустения. Взбивая, введите оставшееся масло по кубику. Разделайте тушки на порции и подавайте в горячем виде с соусом.



Овощи под «крышечкой» по-деревенски

Овощное ассорти в белом соусе под хрустящей корочкой из теста

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 270 в порции
Жир – 16 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

125 г муки + для посыпки
50 г охлажденного сливочного масла кубиками
50 г твердого сыра (измельчить на терке)
около 4 ч. л. холодной воды
3–4 клубня картофеля (нарезать кубиками)
3 моркови (нарезать кружками)
3 порея (нарезать кусочками по 1 см)
1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
25 г сливочного масла
300 мл куриного или овощного бульона
Взбитое яйцо или молоко для смазывания

1 Для теста. Просейте 100 г муки со щепоткой соли. Разотрите с кубиками масла в мелкие крошки. Подмешайте тертый сыр и достаточное количество воды, чтобы замесить тесто. Оберните пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин. Разогрейте духовку до 180°C.

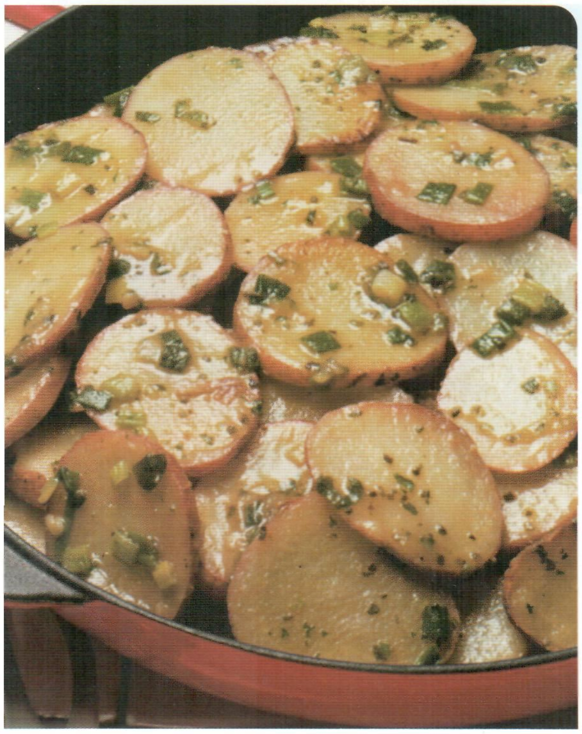
2 Для начинки. Отварите картофель и морковь в подсоленном кипятке (10 мин.). Слейте воду и переложите овощи с пореем в жаропрочную форму-блюдо объемом 850 мл. Хорошо перемешайте, посыпьте петрушкой и специями.

3 Разогрейте в сотейнике масло и спассеруйте оставшуюся муку на слабом огне (1–2 мин.). Снимите с огня и медленно влейте бульон. Поставьте снова на огонь, доведите до кипения и варите, помешивая, до загустения. Полейте соусом овощи в форме.

4 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в круг чуть больший по размеру, чем форма. Обрежьте по окружности длинную полосу и отложите с обрезками. Смочите кромку формы водой и прижмите по кругу отрезанную полосу. Смочите водой и положите сверху «крышечку» из теста. Соедините тестяные края.

5 Вырежьте из обрезков теста украшения, смочите снизу водой и разложите на «крышечке». Смочите тесто по всей поверхности молоком или смажьте яйцом и проколите в центре спицей. Запекайте 40–45 мин.: тесто станет золотистым, а овощи – мягкими. Подавайте сразу же.

Тушеный картофель с зеленью



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 235 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

5–6 клубней картофеля (неочищенных)
25 г сливочного масла
3 ст. л. растительного масла
225–300 мл кипятка
8 стеблей зеленого лука (мелко порубить)
6 рубленых листочков свежего шалфея или $^1/_2$ ч. л. сушеной зелени
3 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки

1 Нарежьте картофель пластинками толщиной 5 мм. Нагрейте оба вида масла на большой сковороде. Положите картофель и переверните несколько раз, чтобы пластинки были покрыты жиром. Жарьте на среднем огне 20 мин., часто переворачивая. Влейте 225 мл кипятка. Добавьте зеленый лук, зелень и хорошо приправьте.

2 Тушите около 10 мин.: вода испарится, а картошка станет мягкой. При необходимости подлейте кипятка и тушите еще 5 мин. – до готовности. Подавайте сразу же.

совет мастера
Переворачивайте картофель лопаткой как можно чаще, чтобы он не подгорал и равномерно прожаривался до золотистого цвета.



Лимонный пудинг-безе

Приятный кисловатый вкус лимонного варенья и цедры прекрасно контрастирует со сладким воздушным безе



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + настаивание
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 395 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 40 г сливочного масла + для смазывания
- 55 г крошек свежего белого хлеба
- тертая цедра $1^1/_2$ лимонов
- 125 г сахара
- 300 мл молока
- 3 яйца (белки отделить от желтков)
- 5 ст. л. лимонного варенья или джема

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смажьте маслом огнеупорную форму-блюдо объемом 1,2 л. В небольшой емкости разотрите хлебные крошки с лимонной цедрой и половиной сахара.

2 На слабом огне доведите до кипения молоко со сливочным маслом, введите в лимонную крошку. Через пару минут добавьте желтки и оставьте массу настояться (10 мин.).

3 Переложите массу в подготовленное блюдо. Запекайте 30–35 мин., пока она не затвердеет. Выньте из духовки и намажьте ровным слоем лимонного варенья или джема.

4 В чистой сухой емкости взбейте в стойкую пену белки. Продолжая взбивать, всыпьте порциями оставшийся сахар: масса должна стать плотной и блестящей. Выложите белки поверх пудинга и запекайте 10–12 мин. Подавайте десерт горячим, теплым или остывшим в форме.

...или попробуйте так

Лимонное варенье замените джемом из клубники. Перед выкладыванием взбитых белков разложите на пудинге нарезанную свежую клубнику.

Кофейно-шоколадные десерты

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 35 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 590 в порции
Жир – 41 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

7 листиков желатина
300 мл молока
25 г жареных кофейных зерен
4 желтка
100 г сахара
3 ст. л. теплой воды
225 г шоколада (разломать)
300 мл жирных сливок

1 Выстелите пищевой пленкой 6 порционных формочек или больших чашек. Замочите желатин в холодной воде на 10 мин.

2 Для крема. Разогрейте на слабом огне молоко с кофейными зернами до появления пузырьков. Процедите. Взбейте желтки с сахаром добела. Тонкой струйкой влейте кофейное молоко, перелейте смесь в кастрюльку. Разогревайте, постоянно размешивая, пока крем немного не загустеет. Отставьте остывать.

3 Тщательно отожмите желатин. Распустите его в теплой воде и введите в крем. Растопите половину шоколада на водяной бане, слегка остудите.

4 Когда крем начнет застывать, взбейте сливки и добавьте половину в крем. Наполните подготовленные формочки наполовину кремом. Оставшиеся сливки подмешайте в растопленный шоколад, наполните полученной смесью кондитерский мешочек.

5 Пока десерты в формочках еще мягкие, проколите наконечником кондитерского мешочка их центр, выдавите внутрь немного шоколадных сливок – так белый крем под давлением поднимется по стенкам формочек, а в центре окажется шоколадная масса. Охлаждайте до полного застывания.

6 Растопите оставшийся шоколад. Переверните десерты на тарелки, снимите пленку. Полейте тонкой струйкой шоколада и дайте ему полностью затвердеть перед подачей.

Миндальные полоски

ВЫХОД: 16 ШТУК

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий – 195 в изделии
Жир – 11 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

135 г муки + для посыпки
70 г сливочного масла кубиками
2 ст. л. холодной воды
2 белка крупных яиц
150 г молотого миндаля
150 г сахара
2–3 капли миндальной эссенции
100 г клубничного или малинового джема
50 г пластинок миндаля

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом в мелкие крошки.

2 Сбрызните водой и перемешайте ножом. Собирая крошки рукой, плотно прижимайте массу. Когда она начнет склеиваться, сформуйте из теста мягкий шар. Оберните пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин.

3 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 30 х 20 см. Накатайте тесто на скалку. Разверните его в неглубокой форме для выпекания размером 28 х 18 см. Вдавите тесто в дно и стенки формы. Обрежьте края. Поставьте форму в холодильник, пока готовите начинку.

4 Разогрейте духовку до 180°C. Взбейте белки в стойкую пену. Продолжая взбивать, добавьте молотый миндаль, сахар и эссенцию. Намажьте тесто джемом и распределите миндальную массу. Посыпьте сверху пластинками миндаля. Выпекайте 35 мин. – до золотистого цвета.

5 Дайте остыть в форме (30 мин.), затем разрежьте на 16 полосок и выложите из формы лопаткой на решетку, оставьте до полного остывания.

Яблочно-абрикосовые тарталетки

На круге слоеного теста – веер из яблок с изюмом под блестящей глазурью

ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 380 в изделии
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки
175 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания
100 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока
8 ст. л. абрикосового джема
50 г изюма
измельченная цедра 1 апельсина
4 яблока (очистить кожуру, вырезать сердцевину)
25 г сахара
сливки для подачи

1 Просейте муку со щепоткой соли и разотрите с маслом в крошки. Влейте воду и лимонный сок, замесите мягкое тесто.

2 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 220°С. Смажьте маслом противень.

3 Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см. Чашкой или формочкой диаметром около 10 см вырежьте из теста 8 кругов и переложите на противень. Намажьте половиной джема, посыпьте изюмом и цедрой.

4 Разрежьте яблоки вдоль пополам. Сделайте на каждой половинке разрезы вдоль на всю глубину, не доходя до верха. Немного раздвиньте полученные пластинки, удерживая за основу сверху, чтобы получился веер. Положите на тестяные круги.



5 Растворите на слабом огне оставшийся джем, протрите его через сито и смажьте полученной глазурью тарталетки. Посыпьте сахаром и выпекайте 12–15 мин. – до золотистого цвета. Подавайте теплыми со сливками.

Груши под малиновым соусом

Припущенные сочные груши – приятный и легкий десерт

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 115 в порции
Жир – нет

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 спелые плотные груши
сок 1 лимона
150 мл яблочного сока
15–25 г сахара (по вкусу)

ДЛЯ СОУСА:

275 г малины
1 ч. л. сахарной пудры
1 ст. л. лимонного сока

1 Очистите груши от кожуры, но не вырезайте сердцевины, черенки не срезайте. Срежьте «донышки», чтобы груши устойчиво стояли. Опустите плоды в чашу с холодной водой и 1 ст. л. лимонного сока.

2 Слейте воду, переложите груши в сотейник, полейте оставшимся лимонным и яблочным соками, посыпьте сахаром. Тушите плоды 20–30 мин. – до мягкости. Переложите на сервировочное блюдо черенками вверх. Уварите оставшуюся жидкость до консистенции негустого сиропа. Полейте им груши. Остывшие плоды поставьте на холод.

3 Для соуса. Разотрите малину с сахарной пудрой и лимонным соком. Охладите.

Полейте малиновым соусом груши и подавайте.

как подавать

Разложите пару ягодок малины вокруг груш непосредственно перед подачей. Украсьте листиками свежей мяты.



Шоколадный кекс «Зебра»

Воздушный бисквит исчерчен соблазнительными шоколадными завитками

ВЫХОД: 10 ЛОМТИКОВ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления 50 мин. + остывание
Кол-во калорий – 305 в ломтике
Жир – 19 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 175 г размягченного сливочного масла + для смазывания
- 2 ст. л. молотого миндаля
- 175 г сахара
- 3 яйца (слегка взбить)
- 150 г муки
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. какао-порошка
- 1 ст. л. ванильной эссенции

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом форму-буханку объемом 1,6 л. Посыпьте дно и стенки миндалем, встряхивая форму, чтобы орехи равномерно распределились. Излишки стряхните.

2 Разотрите масло с сахаром добела. Порциями введите яйца, тщательно взбивая смесь. Просейте сверху муку с разрыхлителем и тщательно перемешайте. Разделите тесто на две части. Просейте в одну какао и осторожно перемешайте, в другую – эссенцию.

3 Перелейте половину ванильного теста в форму и разровняйте поверхность. Сверху налейте половину шоколадного теста. Выложите поочередно оставшееся тесто. Перемешивать тесто в форме нет необходимости, так как слои смешаются во время выпекания.

4 Выпекайте около 50 мин., через 30 мин. накройте кекс листом пергамента, чтобы не подгорел верх. Проверьте готовность – спица после прокалывания кекса в центре должна остаться сухой и чистой. Выньте из формы через 2–3 мин., перевернув изделие на решетку. Оставьте до полного остывания. Нарежьте ломтиками.

Апельсиново-сливовый крамбл

Перед вами сливы, припущенные в коричном сиропе, под мягкой посыпкой



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 5 мин.
Кол-во калорий – 600 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 7–8 слив (разрезать пополам и удалить косточки)
- 150 г сахара
- 1/2 ч. л. молотой корицы
- 150 мл апельсинового сока или воды
- 2 апельсина (очистить цедру, разделить на сегменты)

ДЛЯ КРАМБЛА:

- 225 г муки
- 100 г охлажденного сливочного масла кубиками
- 100 г сахара (при возможности светло-коричневого)

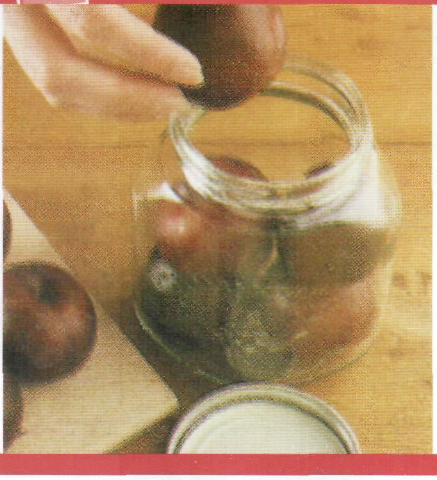
1 Разогрейте духовку до 180°С. Смешайте сливы с сахаром и корицей, полейте апельсиновым соком или водой. Тушите фрукты до мягкости (10–15 мин.).

2 Переложите сливы с сиропом в глубокую огнеупорную форму-блюдо, сверху разложите сегменты апельсинов, перемешайте.

3 Для крамбла. Просейте муку в миску. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Подмешайте сахар. Посыпьте ровным слоем фрукты и запекайте до золотистого цвета. Подавайте десерт горячим.

…или попробуйте так

Замените половину муки овсяными хлопьями. При желании приготовьте десерт с персиками или нектаринами.



Фрукты в своем соку

Используйте с полной отдачей дары лета и осени – фрукты и ягоды, чтобы пополнять витаминами рацион домашних всю зиму

Консервирование фруктов и ягод в своем соку, как натуральных, так и с добавлением сахара, – великолепный способ не только сохранить полностью натуральный вкус, но и цвет, и форму плодов! Баночки с консервацией можно открывать круглый год и использовать, как только подскажет фантазия, ведь фрукты в своем соку – это и полноценный десерт, и основа для соусов, компотов, разнообразных холодных и горячих десертов, и, конечно, – универсальная начинка для пирогов.



Подготовка фруктов и ягод

Выбирайте плотные, спелые, но не перезревшие плоды. Вишни, черешни, мелкие сливы консервируют как цельными, так и без косточек. Крупные плоды лучше нарезать одинаковыми кусочками. Персики и абрикосы предпочтительно очистить от кожицы; груши разрезать пополам, очистить и удалить сердцевину. Из яблок также вырезают сердцевину, нарезают ломтиками или пластинками. Пока готовите инвентарь, подготовленные яблоки и груши держите в воде, подкисленной лимонным соком, чтобы плоды не потемнели. У ягод удалите плодоножки и хвостики, крупную клубнику при желании разрежьте пополам.

Укупорка



Стерилизация фруктов целесообразна при условии последующей герметичной укупорки. Всегда проверяйте кромки банок – нет ли на них трещин и сколов, через которые в процессе хранения консервов может проникнуть воздух. Банки укупоривают различными способами: воском, пробками, а также самыми разнообразными крышками – жестяными, полиэтиленовыми, стеклянными с металлическими зажимами или специальными винтовыми кольцами-закрепителями (которые потом снимают) или же универсальными винтовыми крышками (твист-офф). Кроме того, используйте обычные крышки с ручной закаточной машинкой.

Герметичная укупорка

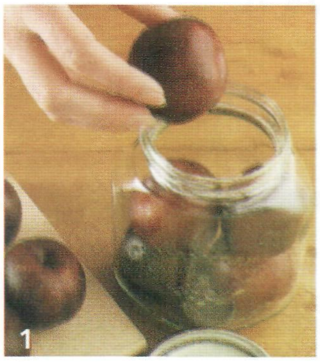
Перед стерилизацией стеклянную тару с крышками с винтовым кольцом следует закрыть крышкой, после чего на бутылках крышку нужно открутить на пол-оборота, на банках – на четверть оборота, чтобы выходил воздух. После стерилизации крышки следует немедленно герметично завинтить или закатать, поскольку по мере остывания воздуха внутри банки образуется вакуум. На следующий день, когда банки полностью остынут, обязательно проведите тест на герметичность (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 156). Банки, винтовые крышки и крышки с зажимами можно использовать повторно, предварительно заменив резиновые кольца-уплотнители.

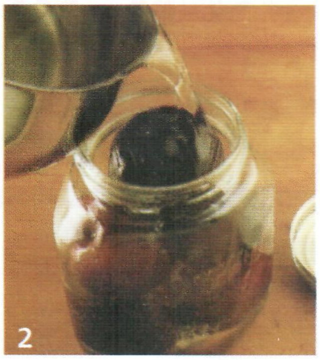
Фрукты в сиропе

Вместо имбиря или корицы фрукты можно ароматизировать тонкой соломкой цитрусовой цедры



СЛИВЫ В СКОРОВАРКЕ





ВЫХОД: 1,4 кг
Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 30 мин. + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 кг спелых слив**
- **225 г сахара**
- **600 мл воды**
- **кусочек имбиря размером 5 см (очистить и истолочь) или палочка корицы**

1 Влейте воду в скороварку: жидкость должна подняться на 5 см от дна. Плотно наполните сливами теплые стерилизованные банки.
В кастрюльке смешайте сахар, воду, имбирь или корицу. Периодически помешивая, на слабом огне растворите сахар. Доведите до кипения, дайте покипеть 1 минуту.

2 Залейте фрукты сиропом: он не должен доходить 2,5 см до кромки банки. Закройте крышкой с винтовым кольцом, затем открутите крышку на четверть оборота. Установите банки в скороварку на подставку.

3 Закройте скороварку. Доведите до образования пара при низком давлении (2,3 кг) в течение 5–10 мин. После этого выдержите давление еще минуту. Выключите скороварку и оставьте на 10 мин. Выньте банки и сразу же герметично укупорьте. Дайте остыть. Проверьте герметичность и поместите на хранение.

совет мастера Не подсушивайте банки изнутри. По влажному стеклу фрукты легче скользят. Наполнять банки следует довольно плотно, *чтобы свободного места* практически не было. Сироп вливают тонкой струйкой, постукивая по стенкам банки, чтобы пузырьки воздуха поднимались на поверхность.

Фрукты в своем соку

Для такой консервации используют два метода стерилизации – в скороварке и на водяной бане. Водяные бани бывают холодными и теплыми в начале. В этом случае вам понадобится точный термометр, хотя для теплой бани строгая температура не столь важна, как для холодной.

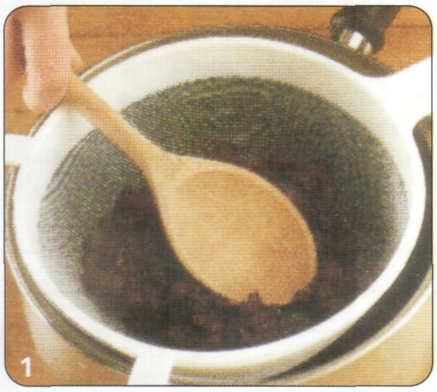
Метод Плоды	Скороварка Минуты*	Водяная баня Холодный старт Температура	 Холодный старт Время**	 Теплый старт Время при 88°C***
Абрикосы	1	83°C	15 мин.	10 мин.
Вишни	1	83°C	15 мин.	10 мин.
Груши (половинки)	5	88°C	30 мин.	40 мин.
Ежевика	1	74°C	10 мин.	2 мин.
Инжир	5	88°C	30 мин.	40 мин.
Клубника	1	74°C	10 мин.	10 мин.
Крыжовник	1	74°C	10 мин.	2 мин.
Малина	1	74°C	10 мин.	10 мин.
Персики (половинки)	3-4	83°C	15 мин.	20 мин.
Ревень	1	74°C	10 мин.	2 мин.
Сливы (целиком)	1	83°C	15 мин.	10 мин.
Сливы (половинки)	1	83°C	15 мин.	10 мин.
Смородина	1	74°C	10 мин.	2 мин.
Чернослив	1	83°C	15 мин.	10 мин.
Цитрусы (сегменты без перепонок)	1	83°C	15 мин.	10 мин.
Яблоки (дольками)	1	74°C	10 мин.	2 мин.

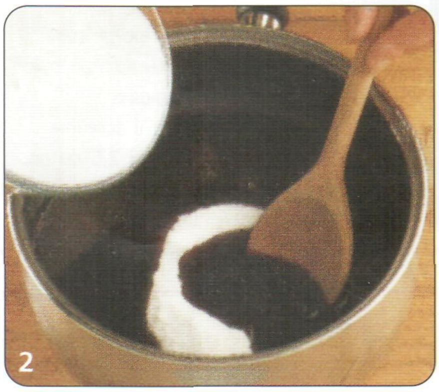
* Минуты после достижения необходимого давления **Для достижения заданной температуры может потребоваться 1½ часа ***Для достижения заданной температуры может потребоваться 30 мин.

Фруктовые сиропы

Этот способ заготовки используют для консервации чересчур мягких ягод и фруктов. Самые вкусные сиропы получаются из плодов с ярко выраженным вкусом, например малины или крыжовника. В жару домашний сироп можно разбавить кипяченой или минеральной водой и подавать со льдом в качестве освежающего коктейля. Сиропами поливают мороженое и десерты, используют в качестве соусов. Закрывать сиропы лучше в маленьких бутылочках или баночках, так как в открытом виде в холодильнике их хранят не дольше 2–3 недель.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ СИРОП **ВЫХОД: 1,2 л**





1 Залейте 1 кг черной смородины 300 мл воды. Варите под крышкой 15 мин. (до мягкости ягод). Протрите в пюре через сито. Отмерьте полученное количество сока и перелейте в кастрюлю.

2 Подмешайте сахар из расчета 700 г на литр сока. Растворите, периодически перемешивая, сахар на слабом огне. Доведите до кипения, дайте покипеть 10 мин. Отставьте слегка остыть. Разлейте по теплым стерилизованным бутылкам и укупорьте.

3 Поместите бутылки в глубокую водяную баню и медленно доведите температуру до 74°С. Разогревайте, поддерживая температуру, 30 мин. Выньте бутылки из кастрюли, укупорьте крышками и дайте остыть. Проверьте герметичность и поместите на хранение.

совет мастера

Холодная водяная баня

Поместите наполненные банки – емкости не должны касаться друг друга, на подставку в кастрюле. Влейте в кастрюлю воду так, чтобы она была на уровне сиропа в банках. Разогревайте на слабом огне, медленно добавляя огонь так, чтобы за 1 час температура достигла 55°С, а за 1½ ч – градуса, указанного в рецепте.

- Мягкие ягоды, ревень и яблоки, нарезанные дольками, следует прогревать при температуре 74°С 10 мин. Остальные плоды разогревают 15 мин. при температуре 83°С, исключение – инжир и груши (30 мин. при 88°С).
- После стерилизации переложите банки на теплую поверхность. Немедленно закрутите винтовые кольца и оставьте банки на ночь.



Пряные вишни

Используйте их как начинку для пирогов или подавайте с мороженым

ВЫХОД: 1,4 кг
Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 1 ч + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **600 мл воды**
- **225 г сахара**
- **4 соцветия гвоздики**
- **6 горошин душистого перца (слегка растолочь)**
- **1,2 кг вишен (косточки удалить)**

1 Для сиропа. Разогрейте на слабом огне воду с сахаром. Положите в мешочек из муслина или марли, сложенной в несколько слоев, гвоздику и душистый перец и опустите в воду. Помешивая, полностью растворите сахар. Доведите до кипения и прокипятите 1 минуту. Удалите мешочек с пряностями.

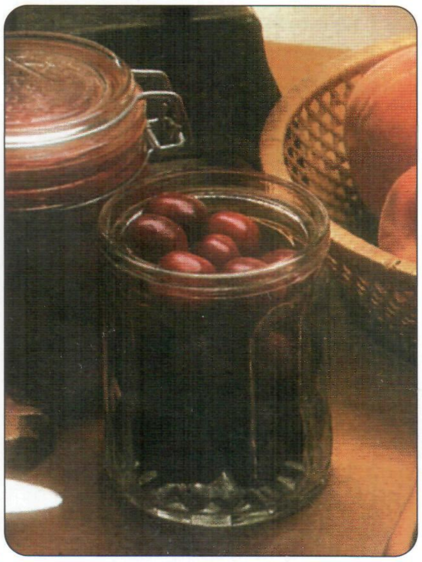
2 Наполните вишнями теплые стерилизованные банки. Залейте ягоды 60-градусным сиропом. Накройте крышками с пружинными зажимами, не закрепляя их. Или закрутите винтовыми крышками, после чего открутите крышки на четверть оборота. Поместите банки в кастрюлю так, чтобы они не касались друг друга.

3 Влейте в кастрюлю воду (температура – 38°С), чтобы она покрывала банки. Накройте кастрюлю крышкой и контролируйте огонь, чтобы вода достигла 88°С за 30 мин. Варите вишни на данной температуре еще 10 мин.

4 Достаньте банки из воды и укупорьте. Остужайте емкости в течение суток. Проверьте герметичность и переставьте на хранение.



Консервация в скороварке



Для этого метода понадобится достаточно глубокая кастрюля-скороварка, в которой поместятся разные банки. Скороварка должна быть снабжена надежным механизмом контроля стабильного давления (2,3 кг). Установите на дно кастрюли подставку и влейте воду: она должна покрыть стенки емкости на высоту 5 см. Обязательно сверьтесь с инструкцией производителя скороварки.

Подготовка банок Прогрейте жаростойкие банки в чуть теплой духовке в течение 30 мин. Наполните подготовленными плодами и залейте кипящим сиропом, не доходя 2,5 см до верха банки. Закрутите винтовые крышки и открутите на четверть оборота. Крышки с зажимами не закрепляйте. Поставьте банки в чашу с кипятком на 5 мин., после чего переставьте в скороварку так, чтобы емкости не касались друг друга.

Варка Накройте скороварку крышкой и включите конфорку. Когда пар начнет подниматься, задайте параметр приготовления при низком давлении (2,3 кг). Доведите скороварку до нужного давления за 5–10 мин., после чего уменьшите огонь, чтобы поддерживать давление в течение указанного времени. Выключите конфорку и оставьте скороварку остывать на 10 мин. Выньте банки из кастрюли. Немедленно укупорьте и отставьте остывать.

«Пьяные» персики

ВЫХОД: 1,8 кг
Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 45 мин. + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **600 мл воды**
- **225 г сахара**
- **6 горошин душистого перца (дополнительно)**
- **150 мл водки**
- **1 кг персиков (разрезать пополам, удалить косточки)**

1 Влейте воду в скороварку до уровня 5 см. Разогрейте воду с сахаром на слабом огне. Положите душистый горошек в мешочек из муслина или марли и опустите в сироп.

2 Размешивая, дайте сахару раствориться. Прокипятите сироп 1 мин., после чего удалите мешочек с пряностями. Подмешайте водку и разогрейте, но не кипятите.

3 Наполните теплые стерилизованные банки персиками. Залейте горячим сиропом, не доливая 2,5 см до верха банок. Закрутите винтовые крышки и открутите на четверть оборота.

4 Поместите банки в скороварку так, чтобы они не касались друг друга. Накройте кастрюлю крышкой и включите огонь. Варите при низком давлении (2,3 кг). Доведите скороварку до этого давления за 5–10 мин.

5 Уменьшите огонь и поддерживайте давление в течение 3–4 мин. Выключите плиту и оставьте скороварку остывать (10 мин.). Выньте банки из скороварки и немедленно укупорьте. Отставьте остывать на сутки.

...или попробуйте так

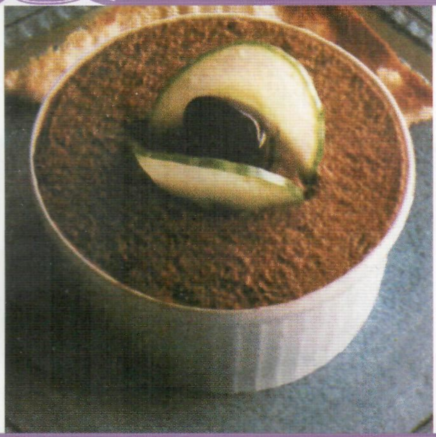
Персиковый пирог-перевертыш
Разложите в смазанной маслом форме для выпечки диаметром 20 см **8-10 половинок персиков** срезами вниз, а в ямку в центре персиков положите **по консервированной вишенке. Разотрите по 100 г размягченного сливочного масла, сахара и муки, 1½ ч. л. разрыхлителя, 2 яйца и 2 ст. л. персикового сиропа** в однородную массу. Разложите тесто на персиках и выпекайте 35 мин. при температуре 180°С. Подавайте теплым.

совет мастера

Тест на герметичность

При условии герметичной укупорки фрукты в своем соку можно хранить всю зиму. Вакуум в банке должен быть настолько сильным, чтобы при снятии винтового кольца (если такое использовалось) банку можно было поднять за крышку. Делайте это над рабочей поверхностью, чтобы банка не упала и не разбилась, если укупорка оказалась не герметичной. Если крышка соскочила с банки, то фрукты придется выложить, охладить и употребить в течение 2 дней либо же повторно подвергнуть стерилизации.





На ужин – баранина

Несколько ключевых ингредиентов создадут сбалансированное сочетание вкусов и продуктов

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Булочки с маслинами и тмином

Ароматная домашняя выпечка

Куриный паштет карри

Элегантные формочки с вкусным паштетом

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Бараньи нуазеты с мятой

Мягкая баранина в ярком томатном соусе с зеленью

Шпинат с мускатным орехом

Сливочный соус и мускатный орех освежают вкус шпината

Чипсы из пастернака

Хрустящие овощные ленточки

*

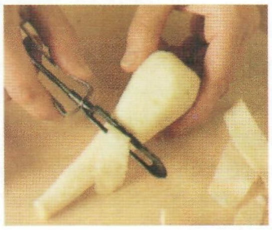
ДЕСЕРТЫ

Апельсины в карамели с миндальным печеньем

Холодные апельсины в сладком соусе с хрустящим печеньем



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Предлагаем меню для неспешного ужина из сочетаемых аппетитных блюд и интересные идеи по стильной подаче. Учтите, что приготовление кушаний потребует от Вас много времени, поэтому отложите все дела кроме готовки на потом.

2 За день до застолья...

Приготовьте паштет и поставьте на холод. Испеките миндальное печенье и положите в герметичную емкость. При желании приготовьте приправу для баранины, остудите ее и охладите.

3 В день подачи...

Сделайте тесто для булочек. Пока тесто подходит, приготовьте десерт из апельсинов с соусом и поставьте на холод. Сформуйте булочки и поставьте подходить. Разогрейте приправу для мяса и обжарьте нуазеты. Испеките булочки и отставьте остывать. Нарежьте пастернак ленточками, обжарьте и держите теплыми. Приготовьте шпинат и держите в тепле.

4 Непосредственно перед подачей...

Украсьте паштет и подавайте с булочками. Потушите нуазеты в соусе и оформите для подачи. Выложите горкой на блюдо чипсы из пастернака, посолите и подавайте к мясу со шпинатом. Разложите по креманкам апельсины и подавайте с миндальным печеньем.

Булочки с маслинами и тмином

Заплетите тесто для булочек в косички – обожаемая выпечка будет выглядеть по-новому

Время подготовки:
35 мин. + подход теста
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 455 в изделии
Жир – 8 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
12 г свежих дрожжей
450 мл тепловатой воды
1 ст. л. растительного масла + для смазывания
2 ч. л. соли
1½ ч. л. сахара
675 г муки (при наличии – хлебной) + для посыпки
2 ст. л. тмина
50 г маслин без косточек
1 яйцо (взбить)

1 В большой чаше раскрошите дрожжи в воду, размешайте. Введите масло, соль, сахар и всыпьте большую часть муки. Тщательно вымесите мягкое тесто, досыпая при необходимости муки.

2 На посыпанной мукой рабочей поверхности сформуйте из теста шар, вымесите его до эластичности. Переложите в смазанную маслом миску и поставьте подходить в теплое место, чтобы тесто увеличилось в объеме вдвое.

3 Выбейте тесто и снова вымесите. Посыпьте половиной тмина, смешайте с тестом. Разделите на 18 равных частей. В половину закатайте по 1–2 маслины. Сформуйте из шариков с маслинами круглые булочки.

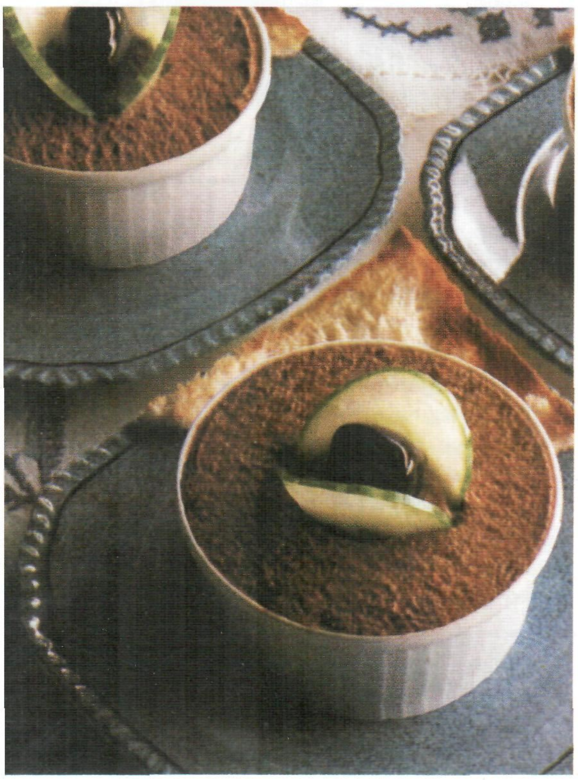
4 Оставшиеся маслины разрежьте на 4 части. Разделите пополам оставшиеся шарики теста, скатайте каждую часть в тонкую колбаску. Сплетите из 2 колбасок косичку, вдавите в ямки по кусочку маслин, соедините внизу концы полученной косички.

5 Разложите булочки на смазанном маслом противне, неплотно накройте промасленной пищевой пленкой. Оставьте подходить до увеличения объема вдвое. Разогрейте духовку до 230°C.

6 Смажьте булочки яйцом и посыпьте оставшимся тмином. Выпекайте 20–25 мин.: изделия хорошо поднимутся и пропекутся. Переложите остывать на решетку. Подавайте теплыми.

Куриный паштет карри

Нежный однородный паштет подавайте с хрустящими пряными тостами «Мельба»



Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 335 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
150 г размягченного сливочного масла
450 г куриной печени (очистить и подготовить)
1 мелкорубленая луковица
2 ст. л. порошка карри
маслины и кружочки огурца для украшения (дополнительно)
тосты «Мельба» с карри для подачи (см. «совет мастера»)

1 Разогрейте половину масла на сковороде. Обжарьте куриную печень на сильном огне по 2 мин. с каждой стороны до румяной корочки, но так, чтобы в середине печень осталась розоватой. Выложите шумовкой из сковороды.

2 Обжарьте на той же сковороде лук. Добавьте его к печени, перемешайте и приправьте по вкусу. Пропустите массу через мясорубку. Взбивая массу, введите оставшееся масло и карри. Разложите паштет по формочкам и поместите охлаждаться.

3 Украсьте паштет маслинами и огурцом и подавайте с тостами «Мельба».

совет мастера
Для тостов «Мельба». Слегка подсушите в тостере или на сковороде ломтики белого хлеба толщиной 5 мм. Крепко удерживая тост одной рукой, другой разрежьте его пополам по горизонтали. Смажьте внутренние стороны хлеба растопленным сливочным маслом, смешанным с парой щепоток порошка карри. Поджарьте тосты на гриле (по 1 мин.).

Бараньи нуазеты с мятой

Нежную баранину тушат в соусе, благоухающем ароматами Средиземноморья

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 280 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
2 средних баклажана
450 г помидоров
300 мл бараньего или овощного бульона
4 ст. л. растительного масла
2 луковицы (нарезать кольцами)
175 г шампиньонов (нарезать пластинками)
1 истолченный зубок чеснока
4 веточки свежей мяты (порубить) + листочки мяты для украшения
1 ст. л. томатной пасты
12–18 бараньих нуазетов (см. «совет мастера»)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Запеките баклажаны в духовке (около 15–20 мин.). Разрежьте, ложкой выньте мякоть, нарежьте ее (кожура не понадобится).

2 Очистите помидоры от кожицы, разрежьте и удалите семена. Крупно порубите мякоть. Отложите половину, остальные помидоры доведите до кипения в большом сотейнике с баклажанами и бульоном. Уварите до загустения.

3 Нагрейте на сковороде половину масла. Обжарьте до мягкости лук, добавьте грибы и жарьте еще 2–3 мин. Положите чеснок и жарьте еще минуту. Переложите овощи и грибы в томатно-баклажанный соус. Подмешайте рубленую мяту, томатную пасту, посолите, поперчите и тушите на слабом огне, пока жарите мясо.

4 На другой большой сковороде нагрейте оставшееся масло и обжарьте нуазеты партиями до румяной корочки. Переложите в соус и тушите под крышкой 5 мин. Переложите на подогретое сервировочное блюдо, украсьте отложенными помидорами и листиками мяты. Подавайте в горячем виде.

совет мастера

Для нуазетов. Положите тонкий край бараньей туши жирной стороной вниз на рабочую поверхность стола (кожицу предварительно срежьте). Ножом с острым лезвием срежьте мясо с костей. Плотно скатайте его в виде рулетика. Обвяжите ниткой, делая витки на расстоянии друг от друга в 1 см. Разрежьте по центру между нитками на аккуратные плоские круги толщиной 5 мм.





Шпинат с мускатным орехом

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 45 в порции
Жир – 2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
900 г шпината
50 г творога
пара щепоток мускатного ореха

1 Срежьте с листьев шпината жесткие черешки. Промойте шпинат тщательно под водой. Влажные листья переложите в большой сотейник. Прогрейте на среднем огне, перемешивая, пока они не обмякнут.

2 Переверните на дуршлаг, поставьте над кастрюлей и отожмите листья как можно тщательней.

3 Смешайте с творогом, солью, перцем и парой щепоток мускатного ореха. Сразу же подавайте.

...или попробуйте так

С творогом подмешайте немного поджаренного репчатого лука, если Вы считаете блюдо недостаточно пикантным и острым.



Чипсы из пастернака

Воспользуйтесь этой идей, чтобы поджаривать другие корнеплоды или овощи

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 165 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4–5 корнеплодов пастернака (или микса из пастернака, корневого сельдерея, репы и свеклы)
растительное масло для фритюра

1 Очистите корнеплоды ножом для чистки картофеля. Этим же ножом срезайте с корнеплода тонкие широкие ленточки. Старайтесь, чтобы они получались как можно тоньше и длиннее: если ленточки будут короткими, Вы не добьетесь нужного эффекта.

2 Наполните глубокий сотейник наполовину маслом и разогрейте до 180°С: кубик белого хлеба обжарится в нем за 40 сек. Опускайте в горячее масло партиями ленточки пастернака.

3 Как только ленточки станут хрустящими и золотистыми, выложите их шумовкой на бумажные полотенца, чтобы промокнуть жир. Держите в тепле, пока жарите остальные. Выложите горкой на блюдо, посолите и подавайте.

как подавать

В качестве закуски к аперитиву, украшения для овощных супов или легкого гарнира.

Апельсины в карамели с миндальным печеньем

Сочные апельсины в карамельном соусе с хрустящим ореховым печеньем

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 475 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

55 г растопленного сливочного масла + для смазывания
2 белка
125 г сахара
55 г муки (просеять)
тертая цедра 1 апельсина
80 г бланшированного миндаля (порубить)

ДЛЯ АПЕЛЬСИНОВ:

6 крупных или 12 маленьких апельсинов
120 мл воды
200 г сахара

1 Очистите апельсины от цедры и белой горькой части, разделите на сегменты (см. «совет мастера»). Для сиропа. Влейте воду в толстодонную кастрюльку, растворите в ней сахар на слабом огне. Быстро вскипятите и варите, не мешая, 8–10 мин.: сироп станет насыщенного золотистого цвета.

2 Снимите с огня и аккуратно введите сохраненный апельсиновый сок. (Карамель соберется комом на дне кастрюльки.) Снова поставьте на слабый огонь. Когда масса станет однородной, снимите с огня и отставьте остывать. Полейте остывшим соусом апельсины и поставьте на холод.

3 Разогрейте духовку до 220°С. Смажьте маслом противень. Для печенья. Взбейте белки в стойкую пену. Всыпьте сахар и взбивайте еще минуту, чтобы масса стала блестящей. Перемешивая металлической ложкой, введите муку, масло, цедру и миндаль.

4 Чайной ложкой налейте тесто в виде небольших кругов на одинаковом расстоянии друг от друга на противень. Поставьте его в духовку на 6–8 мин. Выньте из духового шкафа противень. Еще теплыми по очереди прижимайте изделия на скалку, придавая им изогнутую форму. Работать надо быстро, так как печенье очень скоро затвердеет. Если изделия затвердели, прежде чем Вы успели придать им форму, снова поставьте противень с печеньем в духовку на пару секунд.

5 Разложите апельсины в соусе по креманкам и подавайте с миндальным печеньем.

совет мастера

Срежьте с апельсина круги цедры сверху и снизу так, чтобы показалась мякоть. Срежьте полосками цедру с рыхлой белой частью сверху вниз. Собирая сок в емкость, отделяйте ножом с острым маленьким лезвием сегменты апельсина, избавляясь по ходу от оболочек долек и косточек. Сок используйте для карамельного соуса.

